

Vahvistamo

MÅ BRA- ÅRS- KLOCKAN

Främjande av
ungas psykiska
hälsa i ungdoms-
arbete



Må bra-årsklockan har utarbetats som en del av verksamheten vid ungdomsområdets kompetenscenter Vahvistamo. Inom Vahvistamo verkar tre organisationer: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf och Nuorten mielenterveysseura - Yeesi rf. Kompetenscentren inom ungdomsområdet är aktörer som utsetts av undervisnings- och kulturministeriet för att 2018–2019 utveckla ungdomsarbetet under ledning av ministeriet. Må bra-årsklockan har utarbetats med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet.

Utgivare: Kompetenscenter Vahvistamo

Författare: Katri Peräaho, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Översättning: Grano Translation Services

Illustrationer och layout: Minna Mäkipää

Copyright©2021 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Tryckeri: AS Spin Press

ISBN: 978-952-7022-85-6

Undervisnings- och
kulturministeriet

mieli





Innehåll

Tack	3
Inledning	4
Främjande av psykisk hälsa inom ungdomsarbete	5
Vadå för en Må bra-årsklocka?	8
Bearbetning av årsklockan	9
Fördjupande reflektionsfrågor	12
En djupare dykning	13

Bilagor:

Årsklockans botten (separat bilaga)

Tilläggsdelar till årsklockan som klipps ut (separat bilaga)

Må bra-minneslista	15
Rockmärket "Du kan prata med mig"	16
Sätt att mötas	18
Toppen av isberget	19
Delaktighetsstegen	21
Hurdan lyssnare är jag?	23

Tack

Må bra-årsklockan har utarbetats utefter önskemål från aktörer inom fältet. Som stöd för arbetet har man använt MIELI Psykisk hälsa i Finland rf:s material, i synnerhet publikationen *Psykisk hälsa som livskraft - handbok för ungdomsarbetare* (Erkko, A. och Hannukkala M. 2018).

Tack för den värdefulla responsen och medverkan i utvecklingsarbetets olika skeden:

- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi rf
- Stationens Barn rf
- Enheten för uppsökande arbete vid Helsingfors ungdomstjänster
- Yrkeskunniga inom ungdomsområdet som under hösten 2018 deltagit i Vahvistamos Mielenterveys voimaksi-utbildningar.
- MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s enhet för främjande av barn och ungas psykiska hälsa



Inledning

Stärkande av den ungas färdigheter i psykisk hälsa och främjande av den psykiska hälsan är ett ansvar som åligger alla som arbetar med unga. Ett välmående psyke är en stabil grund på vilken man tillsammans med den unga kan bygga framtiden. När den unga identifierar sina egna styrkor och resurser, stärker det hens studie- och arbetslivsfärdigheter. Då blir det även lättare att ställa upp mål, drömma och hålla fast vid sociala relationer.

Vi kan alla främja ungas psykiska hälsa med små handlingar, varje dag. Redan att hälsa, mötas utan jäkt och att fråga hur man mår skapar en känsla av att betyda något hos den unga, vilket stöder det psykiska välbefinnandet. Det är alltså fråga om helt vardagliga val och verksamhetsmodeller. Även om metoderna är enkla, är det bra att fästa särskild uppmärksamhet vid dem. Den här årsklockan stöder dessa vardagliga stunder.

Årsklockan styr arbetsgemenskaper i att reflektera över främjande av den psykiska hälsan i sitt eget dagliga arbete med unga. Årsklockan är indelad efter kalenderåret och den innehåller nio teman för året. Via dessa teman går man igenom färdigheter för psykisk hälsa som är viktiga för den unga. Yrkeskunniga som arbetar med unga har en betydande roll i inläringen av dessa färdigheter.

En välmående arbetsgemenskap stöder arbetet i vardagen och en god anda förmedlas också till de unga. Därför är det också viktigt att komma ihåg att ibland fråga sig själv och arbetskamraterna "Hur är det?". Med hjälp av uppgifterna i den här handboken kan man stanna upp och reflektera över teman för att främja psykisk hälsa på bredare basis även i arbetsgemenskapen.

Vid sidan av årsklockan har man även producerat den för unga avsedda *Övningsbok för ett positivt sinne* samt *Övningsbok för ett positivt sinne – handbok för handledare*. Handboken för handledare innehåller både övningar som görs i grupp och sammanfattningsfrågor för övningarna i övningshäftet för unga. Uppgifterna är indelade efter samma teman som årsklockan, vilket innebär att uppgifterna kan användas som stöd till årsklockan. Dessa publikationer kan skrivas ut och beställas från webbplatserna för ungdomsområdets kompetenscenter Vahvistamo och Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Vi hoppas att den här årsklockan medför gott humör i vardagen samt stöd i det värdefulla arbetet som främjare av ungas psykiska hälsa i ungdomsarbetet.

Ett välmående psyke är en stabil grund på vilken man tillsammans med den unga kan bygga framtiden.

Främjande av ungas psykiska hälsa i ungdomsarbete

Psykisk hälsa är en resurs som vi samlar på oss och använder genom hela livet. Med psykisk hälsa avses människans upplevelse av välbefinnande och balans, och den kan främjas genom att öka välbefinnandet både på individ- och gemenskapsnivå. Psykisk hälsa förknippas ofta med begrepp som psykiskt välbefinnande, ett gott liv och ett stabilt psyke. Psykisk hälsa innebär dock inte att det inte ibland kan förekomma ångest, en känsla av otillräcklighet, nedstämdhet eller diagnostiserade psykiska störningar i livet. Man ska inte tänka på psykisk hälsa som ett permanent tillstånd, utan den varierar genom livet. Alla upplever upp- och nedförsbackar i livet. Det viktiga är hurdana stärkande faktorer för skydd, ork och att klara sig livet innehåller, så att motgångarna inte belastar för mycket.

Att stödja ungdomarnas psykiska hälsa är en del av fostringsarbetet och ett ansvar som åligger alla som arbetar med unga – såväl hemma som i skolan och även på fritiden. Det tillhör ungdomen att man balanserar och ibland våndas över de egna känslorna och olika skeden som hör till utvecklingen. Vuxna som arbetar med unga har en viktig roll intill den unga på deras väg. Ungdomsarbete är frivillig verksamhet för unga och det erbjuder alla unga en jämlik möjlighet att lära sig färdigheter för psykisk hälsa, oberoende av bakgrund. Ungdomsarbete möjliggör även trygga möten med vuxna utanför hemmet, upplevelser av delaktighet och ett utrymme att träffa likvärdiga. Trygga vuxna som är närvarande skyddar och främjar den psykiska hälsan även under otrygga tider. När yrkesmänniskor inom ungdomsarbetet

finns närvarande i de ungas liv, har de unga goda möjligheter att bli sedda och hörda precis som sig själva. Med ungdomsarbete främjar man de ungas psykiska hälsa som bäst varje dag och i verksamhetsplanen kan man till exempel anteckna ett arbetssätt som lär och främjar färdigheter i psykisk hälsa. Detta stärker det vardagliga arbetet med bemötande ytterligare.

Färdigheter i psykisk hälsa som stöd i vardagen

För upprätthållande av en bra psykiska hälsa krävs färdigheter, som kallas för färdigheter i psykisk hälsa. Den ungas färdigheter utvecklas i mötet och interaktionen med såväl vuxna som andra unga. Färdigheterna i psykisk hälsa ger den unga skydd och verktyg att möta livets glädjeämnen och sorger.

Vardagliga val och små beslut har en betydande inverkan på den dagliga orken. Mängden vila, kost, möten med andra, delande av tankar och känslor, motion och självförverkligande påverkar hur psyket och kroppen mår. Det är viktigt att lyssna på sina fysiska och psykiska signaler. På så sätt lär man sig att känna igen vilka saker i vardagen som orsakar belastning och vad som å andra sidan ger kraftresurser.

De vardagliga valen påverkas oundvikligen av dagens händelser och förhållanden, såsom krav och förväntningar från närstående, skolan, hemmet eller arbetet. En påverkande faktor bakom valen är våra värderingar: vad vill vi använda vår tid till och vad anser vi att är viktigt. Värdegrunden



bildas i barndomen och ungdomen, och förändras genom livet. Det är bra att tillsammans med den unga reflektera över vad hens värderingar bildas av och om den unga lever i enlighet med sina värderingar. Det är särskilt viktigt att titta närmare på om värderingarna är något som den unga har själv bestämt eller om hen, kanske till och med obemärkt, följer någon annans värderingar, såsom vännernas eller familjens. Man kan tillsammans med den unga söka svaret på frågan om vad som är viktigt för en själv och varför.

Vem är jag? Vad känner jag?

Vid sidan av värderingar och hanteringen av vardagen omfattar färdigheterna i psykisk hälsa i all väsentlighet emotionella färdigheter, såsom att identifiera och sätta ord på känslor. Man kan lära sig att hantera och ge utlopp för också svårare känslor på ett konstruktivt sätt. Om man inte har övat emotionella färdigheter med den unga, kan det hända att den unga har bristande metoder för hantering av starka känslor. I sådana fall kan känslorna vara belastande eller så kan utloppet för dem ske till exempel med våldsamma metoder eller genom att ta till rusmedel. Att lyssna på och konfrontera sina känslor ökar självkännedomen och följande insikt är viktigt i detta: "Vi kan inte kontrollera våra känslor, men vi har makten att välja vad vi gör åt känslan".

Man stöder ungdomars självkänsla och självkänedom genom uppmuntran. Identiteten och självuppfattningen skapas i situationer där den unga har möjlighet att nå framgång och hitta nya färdigheter och sidor hos sig själv. Man kan prata med den unga om dagens händelser, orosmoment, glädjeämnen och känslor. En väsentlig del av ungdomen är att frigöra sig från föräldrarna,

men den unga behöver ändå den vuxnas stöd och uppmuntran. Yrkespersoner som arbetar med unga är också ett viktigt stöd och en spegel i granskningen av den egna utvecklingen. I ungdomsarbets vardag kan den unga på ett naturligt sätt reflektera över livets riktning, värderingar och önskemål inför framtiden.

Trygga mänskliga relationer och att klara av vardagens utmaningar

Bra, stödjande och trygga mänskliga relationer är en viktig skyddsfaktor för den psykiska hälsan. Färdigheterna förknippade med mänskliga relationer och vänner hjälper den unga att fungera i grupp, lyssna och diskutera samt lösa konflikter. Dessa färdigheter övas i interaktioner genom livet. Trygga mänskliga relationer bildar ett skyddsnät för den unga, det vill säga en grupp människor med vilka hen kan dela glädje och sorg, framgångar och orosmoment. Vänskapsrelationer unga emellan är ibland mycket betydelsefulla, men bristen på dem innebär inte att den unga inte klarar av livet eller att hen inte känner tillhörighet. Redan en vuxen som verkligen bemöter och lyssnar kan ersätta bristen på vänskapsrelationer. En trygg vuxen kan även ge den unga stöd och uppmuntran, så att det även blir enklare att skapa vänskapsrelationer. För den unga kan därmed en vuxen ungdomsarbetare ha en speciellt betydelsefull roll som medlem i skyddsnätet.

Mängden kraftresurser som står till en individs förfogande varierar under livets gång. Man ackumulerar kraftresurser när man tar hand om sin ork och får in en bra vardagsrytm. Det är också viktigt att varje dag göra någonting som man själv tycker om. Krafterna förbrukas varje dag, men särskilt



när man stöter på sorg och motgångar. Eftersom den unga ännu övar sig på att identifiera och reglera känslor, kan motgångar kännas särskilt utmanande och hanteringen av dem kräver mycket kraftresurser. Den unga har ännu inte automatiskt resiliens, det vill säga inre flexibilitet och förmåga att anpassa sig till förändringar och utmanande situationer. Unga behöver vuxna som stöder dem i att klara sig och med vilka de tryggt kan spegla sina egna känslor och som påminner dem om att man kan ta sig genom utmaningarna.

Varje person har individuella sätt att klara sig och den vuxna kan hjälpa den unga att reflektera över dessa. Överlevnadsstrategierna kan till exempel bestå av motion, att lyssna på musik eller att vistas ute i naturen. Även medvetenhetsfärdigheterna ökar kraftresurserna och kan vara ett stöd i att klara sig. Om den unga inte har konstruktiva sätt att klara sig, kan hen lättare söka sig till missbruk av rusmedel och eftersträva ett bättre mående med hjälp av dessa. Man kan tänka på överlevnadsstrategier som ett fartyg – vi vet inte hurdana stormar vi råkar ut för, men om vi har lastat fartyget inför olika situationer, klarar vi oss med mindre stötar. När man talar med unga om bekymmer, bör man även alltid inkludera kraftresurserna i diskussionen. Att möta motgångar och klara av dem ger den unga nya kraftresurser och tillförsikt i livet.

Kraft från delaktighet och bra arbetsgemenskap

Känslan av delaktighet har en betydande inverkan på den psykiska hälsan. Delaktighet syns inte direkt i deltagandestatistiken, utan det är fråga om individens känsla. Delaktighet byggs upp i interaktion, där den unga upplever att hen är en betydelsefull och viktig del av helheten, blir hörd

som sig själv och får möjlighet att utveckla och påvisa sina förmågor. I bakgrunden till delaktighet ligger en upplevelse av betydelsefulla kontakter med andra. Kontakten uppmuntrar den unga att delta samt att ta ansvar för såväl sitt eget liv som gemensamma saker. En uppskattande, jämlik atmosfär stöder upplevelsen av delaktighet. Alla har ett behov av att höra till någonting och uppleva betydelsefullhet. En atmosfär som möjliggör delaktighet uppstår inte av sig själv, utan det krävs regelbunden granskning av verksamheten samt att snabbt ta tag i och eliminera hinder för delaktigheten. Man kan reflektera över delaktighet till exempel med följande frågor: "Hur kan nya besökare komma med i gänget? Hur ska man förhålla sig till ansvarstagande? Kan de ungas egna idéer förverkligas?". I en verksamhet som möjliggör delaktighet är det viktigt att alla kan delta med utgångspunkt i sina egna förutsättningar och beaktas som individer.

Färdigheter i psykisk hälsa övas genom livet och ingen blir någonsin färdig. Därför är det bra att som vuxen stanna upp och reflektera över också sina egna kraftresurser. Att visa empati när man är trött eller belastad är utmanande och med anledning av detta är det viktigt att granska sin egen arbetsbild och belastningsfaktorer i arbetet. Ibland är det bra att reflektera över vad i arbetet som ökar kraftresurserna, om det under dagen finns möjlighet att återhämta sig och om man får tillräckligt med stöd i arbetet från den övriga arbetsgemenskapen. Det psykiska välbefinnandet fungerar som en syrgasmask i flygplan: du sätter på din egen mask först innan du kan hjälpa andra. Därför är det viktigt att i arbetsgemenskapen tillräckligt ofta fråga inte bara den unga, utan även sig själv och andra om hur man mår. Och det viktigaste är att också stanna upp och lyssna på svaret.

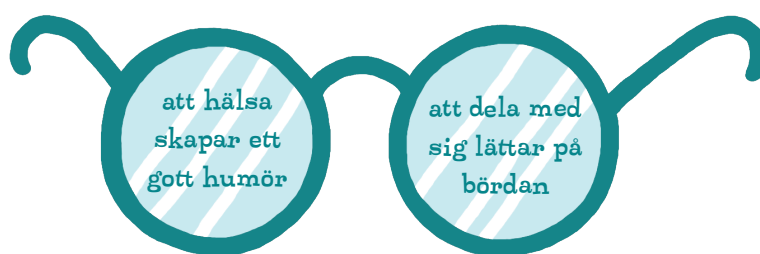


Vadå för en Må bra-årsklocka?

Må bra-årsklockans syfte är att få dig att stanna upp och reflektera över metoder med vilka medlemmarna i arbetsgemenskapen kan främja de ungas psykiska hälsa som en del av sitt eget arbete. Syftet är att granska funktioner i vardagen genom "glasögon för främjande av den psykiska hälsan".

Årsklockan är indelad efter kalenderåret och den innehåller nio teman som behandlar den ungas färdigheter i psykisk hälsa:

1. Val i vardagen och resurser
2. Självkänedom och styrkor
3. Emotionella färdigheter
4. Mänskliga relationer och kompisfärdigheter
5. Skyddsnät
6. Överlevnadsstrategier
7. Medvetenhetsfärdigheter
8. Värderingar och attityder
9. Drömmar och tillit till livet



Teman är inte bundna till någon särskild månad, utan de kan behandlas inom ett för den egna verksamheten lämpligt tidsschema. Samma tema kan även upprepas flera gånger under året och således kan det vara bra att reflektera över skyddsnät före både sommar- och jullov. Årsklockan kan även användas till att lägga an rytmen för individuella möten och gruppmöten, varvid man behandlar ett eller två teman vid varje möte. I sådana fall lönar det sig att ta hjälp av *Må bra övningshäftet* och *Må bra övningshäftet – handbok för handledare* som har producerats för användning tillsammans med årsklockan.

Utöver teman har man till årsklockan skapat uppgifter som stöder arbetsgemenskapens egna funderingar. Syftet med dessa är att uppmuntra arbetsgemenskapen till att granska sin egen verksamhet och sina styrkor, det vill säga objekt som behöver utvecklas samt saker om vilka man behöver mer information.

Fördjupa dig i metoder att främja den psykiska hälsan

Mer information och övningar om främjande av psykisk hälsa hittar du i följande verk:
Anna Erkkö och Marjo Hannukkala (2018): *Psykisk hälsa som livskraft – Handbok för yrkesmänniskor inom ungdomsarbetet*. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Katri Peräaho (2019): *Må bra övningshäftet* och *Må bra övningshäftet – handbok för handledare*. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Webbmaterialet *Psykisk första hjälpen för unga*: mieli.fi/nmea



Bearbetning av årsklockan

Viktiga anmärkningar gällande årsklockan

1. **Anpassa för att passa vardagen!** Syftet med årsklockan är att i vardagen stödja arbetsgemenskapen i att främja de ungas psykiska hälsa. Handboken kan användas på det sätt som är mest lämpligt för ens eget arbete. Det viktigaste är att stanna upp vid varje tema.
2. **Ett myrsteg i taget!** Om det känns utmanande att ta till sig allt, kan man välja ut åtgärder i årsklockan att genomföra. Varje litet myrsteg är framsteg.
3. **Dela idéer!** Årsklockan kan även bearbetas tillsammans med andra aktörer. Regionalt samarbete och gemensam planering kan ha en betydande roll i hur teman förankras som en del av det vardagliga arbetet.
4. **Sluta stressa!** Det lönar sig att reservera tillräckligt med tid för bearbetningen (cirka 3 timmar). Årsklockan kan genomföras till exempel som en del av verksamhetens planerings- eller utvecklingsdag. Årsklockan stöder det vardagliga arbetet, vilket innebär att tiden som används till bearbetningen är betydelsefull.
5. **Alla med!** För att årsklockans innehåll ska förankras som en del av det vardagliga arbetet, är det bra att engagera hela arbetsgemenskapen i bearbetningen. Delaktighet ökar det psykiska välbefinnandet och i mån av möjlighet kan även unga införlivas i idékläckningen. Tillsammans med de unga kan man till exempel reflektera över vilka teman som kunde vara bra att behandla i vilket skede och hur, eller tillsammans bearbeta Må bra-minneslistor (se sidan 15). Om verksamheten sker i en fysiskt permanent lokal, kan de även ställas fram. Minneslistor som står framme visar för de unga att deras välbefinnande är viktigt.



Material:

sax, häftmassa, pennor, papper, grunden till årsklockan, årsklockans urklippta tilläggsdelar

1:a skedet: Bearbetning av årsklockan

1. **Börja bearbetningen med att tillsammans läsa texten** "Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä" (Främjande av den psykiska hälsan i ungdomsarbete, sidorna 5–7) och diskutera kort vilka tankar texten väckte individuellt hos er alla. Granska därefter grunden till årsklockan och teman i tilläggsdelarna. Ni hittar dem som separata bilagor. Reflektera över året som helhet och fäst teman med fästmassa vid tillämpliga månader. Samma tema kan läggas vid flera månader. Till exempel är det bra att reflektera över skyddsnet före både sommar- och jullovet. Och om drömmar kan det vara naturligt att tala i början av året och om mänskliga relationer i februari i anslutning till Vändagen eller i augusti–september då skolorna har börjat.
2. **Gå igenom varje månad mer noggrant.** Vad skulle det vara bra att fästa särskild uppmärksamhet vid just den här månaden? Hur syns temat i det vardagliga arbetet? Ta hjälp av de separata tilläggsdelarna och hitta vid behov på fler. Fäst de valda tilläggsdelarna vid årsklockans teman och kom överens om åtgärderna. Ni kan ta hjälp av följande frågor:
 - a. Vilka viktiga datum hör till temat?
 - b. Ska temadagar hållas i verksamheten?
 - c. Vilka lokala aktörer kan man idka samarbete med? Ska gäster bjudas in? Vem driver saken framåt?
 - d. Kräver något tema särskild utbildning för arbetsgemenskapen?
 - e. Ska övningar med anknytning till temat göras tillsammans med de unga? Som stöd i övningarna kan man använda Må bra övningshäftet och Må bra övningshäftet – handbok för handledare (finns för utskrift och beställning på webbplatsen för MIELI Psykisk Hälsa Finland rf).
 - f. Hur kan man involvera de unga i behandlingen av månadens tema?

I nästa avsnitt presenteras två olika sätt att använda årsklockan: grupparbete och individuellt arbete. Till exempel kan årsklockan användas i gruppverksamhet så att man behandlar ett tema per månad. I individuellt arbete har man behandlat ett tema per möte.

Exempelmånad på en ungdomsgård:

Tema för januari: Drömmar och tillit till livet

Åtgärder:

- **Ungas delaktighet:** Man planerar verksamheten för det kommande året tillsammans med kommittén.
- **Övning:** Man gör övningen Drömmarnas moln ur *Må bra övningshäftet – handbok för handledare* tillsammans med de unga.
- **Utveckling av arbetsgemenskapen:** Man utarbetar en drömkarta med arbetsgemenskapen med hjälp av vilken man reflekterar över vilka faktorer som kan utvecklas för att arbetet ska vara mindre belastande och vad som skulle öka motivationen i arbetet. Olika anvisningar för drömkartan hittar man på nätet.

Exempelmöte i individuellt arbete:

Mötets tema: Drömmar och tillit till livet

Åtgärder:

- **Övning:** Man diskuterar drömmar med den unga. Man kan ta hjälp av *Må bra övningshäftet* (till exempel övningen Sväva i det blå) och *Må bra övningshäftet – handbok för handledare*.
- **Samarbete:** Man bjuder in studiehandledaren till mötet och diskuterar tillsammans om den ungas studiedrömmar.

2:a skedet: Må bra minneslista (sidan 15)

När årsklockan har fyllts med teman och annat innehåll, kan man nästan reflektera över det dagliga arbetet och att möta vardagen. Utarbeta en egen *Må bra minneslista* för varje månad. Du kan ta en kopia av bilagan eller pyssla en egen minneslista med arbetsgemenskapen. I minneslistan antecknas konkreta sätt med vilka varje månads tema upprätthålls i de vardagliga funktionerna. Till hjälp i arbetet kan ni använda de fördjupade reflektionsfrågorna (s. 12). På minneslistan är det meningen att man antecknar små saker, såsom att hälsa varje dag, att fråga hur det är och att berömma de unga. Större åtgärder antecknas på årsklockan.

Exempel:

- **Tema: Mänskliga relationer och kompisfärdigheter:** "Under den här månaden ska jag komma ihåg att fästa särskild uppmärksamhet vid dem som står ensamma."
- **Tema: Värderingar och attityder:** "Under den här månaden ska jag reflektera över om jag agerar efter mina egna värderingar i mitt arbete."
- **Tema: Skyddsnät:** "Under den här månaden ska jag fråga de unga hur jag kan vara till stöd för dem."

Sätt minneslistan på en synlig plats och kom ihåg att byta minneslistan som ligger framme till en ny vid varje tema.

Observera!

Ställ fram årsklockan på en synlig plats och kontrollera regelbundet att verksamheten förverkligas. Markera i början av varje månad färdigt i kalendern en dag då ni återgår till årsklockan. Ta då fram minneslistan förknippad med månadens tema och redigera den vid behov.



Fördjupande reflektionsfrågor

Val i vardagen och resurser

- Hur påverkar valen i vardagen det psykiska välbefinnandet?
- Hur kan man stödja den unga och uppmuntra hen i de vardagliga valen?
- Hur kan man öka resursorienterat tänkande och verksamhet i vardagen?

Självkännedom och styrkor

- Med vilka verksamhetssätt kan den unga uppmuntras till att vara sig själv?
- Varför är det viktigt att identifiera och sätta ord på den ungas styrkor?

Emotionella färdigheter

- Varför är det viktigt att alla identifierar sina egna och andras känslor?
- Hur kan en ung person få stöd i att hantera sina egna känslor?

Mänskliga relationer och kompisfärdigheter

- Varför är det viktigt att öva kompisfärdigheter?
- Hur kan en vuxen stödja kompisrelationer mellan unga och uppkomsten av dem?
- Hur kan en vuxen föregå med gott exempel för att stödja utvecklingen av den ungas kompisfärdigheter?

Skyddsnät

- Hur kan man stödja den unga i hens strävan att bygga upp sitt skyddsnät?
- Hur säkerställer man att alla unga har en person som de kan dela sina tankar med?

Överlevnadsstrategier

- Vilka saker kan hjälpa till att klara av bekymmer och kriser?
- Hur kan man stödja den unga i stora och små kriser i livet, såsom när ett förhållande tar slut eller när föräldrarna skiljer sig?
- Finns det instruktioner på arbetsplatsen med tanke på krissituationer för unga? Vet man vart den unga kan dirigeras om den egna kompetensen inte räcker till och den unga behöver särskilt stöd?
- Hur tar man hand om arbetsgemenskapens ork?

Medvetenhetsfärdigheter

- Ger arbetsbilden möjlighet till att lugna ned sig, ta tillräckliga pauser och återhämta sig under dagen?
- Hurdana metoder har man i sin egen vardag för att ventilerat belastningar i vardagen?

Värderingar och attityder

- Varför är det viktigt att den unga reflekterar över sina egna värderingar?
- Hur syns ungdomsarbets etiska värderingar i verksamheten med de unga?
(Läs mer: Rauas Minna: Pieniä tekoja, suuria asioita. Nuorisotyön eettinen näkökulma. 2014.)
- Hur kan fördomar ta sig uttryck i en människas beteende och hur kan man reflektera över dem i arbetsgemenskapen?
- Hur kan varje vuxen person föregå med gott exempel för den unga med sin egen verksamhet/attityd?

Drömmar och tillit till livet

- Hur påverkar drömmar livet?
- Hur kan man stödja unga i att hitta sina egna drömmar?



En djupare dykning

Med hjälp av följande uppgifter kan man fördjupa arbetsgemenskapens färdigheter i psykisk hälsa inom olika delområden, såsom färdigheter gällande känslor och interaktion, bemötande och delaktighet. Uppgifterna kan till exempel göras i anslutning till bearbetningen av årsklockan eller alltid i månadsskiftet, då man orienterar sig i det kommande temat.

Uppgift 1: Rockmärket Du kan prata med mig (sidan 16)

Utarbeta rockmärkena tillsammans åt alla medlemmar i arbetsgemenskapen. Rockmärkena kan skrivas ut och lamineras, om man vill, eller fästas i färdiga namnfickor. Man kan även pyssla individuella rockmärken. Rockmärket är en uppmuntran och sporre för den unga att inleda ett samtal. Om arbetsbilden gör det olämpligt att bära ett rockmärke, kan man i stället sätta upp en av bilderna från bilagorna på väggen eller alternativt pyssla en egen affisch.

Reflektionsfrågor att använda i arbetet:

- Med vilka metoder visar jag att jag är en trygg vuxen?
- Kan den unga prata med mig om alla teman?
- Ligger mina styrkor i något särskilt tema?
- Vilket tema behöver jag mer information om? Vet jag vem jag kan vända mig till om jag behöver mer information?
- Kan jag sänka tröskeln ytterligare för den unga att prata med mig? Hur?

Uppgift 2: Sätt att mötas (sidan 18)

Reflektera över möten i vardagen med den unga och ert eget agerande i dem. Ta hjälp av den färdigfyllda bilden. Vilka tankar väcker den? Är situationen bekant? Vilken motsvarande situation i er egen verksamhet kan ni stöta på? Diskutera med hjälp av reflektionsfrågorna.

Reflektionsfrågor att använda i arbetet:

- Vad hör till ett bra bemötande?
- Är det möjligt att ge ett äkta bemötande när man har bråttom?
- Hur skulle jag själv vilja bli bemött i en brådsnande situation?
- Vilken betydelse har bemötandet?
- Vilka små handlingar kan uppmuntra till att berätta om sina bekymmer?
- Och vilka handlingar kan förhindra att personen känner sig hörd eller bemött?

På MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s webbplats mieli.fi/sv finns hjälp i form bildkortet Psykisk hälsa som livskraft och affischen Känslornas berg- och dalbana. Dessa kan ni använda som hjälp när ni ska sätta ord på och hantera känslor.



Uppgift 3: Toppen av isberget (sidorna 19–20)

Bekanta er med det ifyllda isberget och dra er till minnes någon situation som ni råkat ut för där en ung har betett sig på ett icke-önskat sätt. Reflektera över djupare orsaker och bakomliggande känslor. Fyll i det tomma isberget på basis av reflektionerna.

Reflektionsfrågor att använda i arbetet:

- Kan jag identifiera behovet som döljer sig bakom den ungas beteende?
- Stannar jag upp för att lyssna och uppmärksamma den ungas behov när jag äntrar situationen?
Om det till exempel är fråga om en konflikt mellan unga, ska jag endast bryta konflikten eller ska jag diskutera det som inträffat för att reda ut vad konflikten berodde på och vad som eventuellt låg bakom de båda ungdomarnas behov?
- Hur kan arbetstagaren stödja den ungas egen insikt om känslorna som låg bakom beteendet?

Uppgift 4: Delaktighetsstegen (sidorna 21–22)

Ta hjälp av delaktighetsstegen för att bekanta er med olika nivåer av deltagande för unga. Reflektera över vad deltagande innebär i er verksamhet. Reflektera därefter över något exempel på verksamhetsplanering och ungas delaktighet i den. Reflektera över ett steg i taget hurdan verksamhet motsvarar vilket av stegen.

Exempelsituation: Lätt renovering ska utföras på ungdomsgården och de unga vill vara med och planera den.

- **Icke-deltagande:** Ledarna genomför renoveringen utan de unga.
- **Skenbart deltagande:** Ledarna frågar om de ungas åsikter, men besluten har egentligen redan fattats.
- **Utvalt deltagande:** De unga ges möjlighet att besluta om färgen på en vägg.
- **Understött deltagande:** De unga får under ledning av de vuxna vara med i planeringen av renoveringen. Endast de vuxna känner till ramvillkoren för renoveringen och är således i en auktoritetsställning.
- **Verkligt deltagande:** De unga får från början vara med i planeringen av renoveringen och besluten förhandlas tillsammans.
- **Uppmuntrat deltagande:** De unga uppmuntras att ta fram idéer och planera den lätta renoveringen. De får information om ramvillkoren, såsom budgeten, tidtabellen och säkerhetskraven, och de vuxnas roll är att stödja och hjälpa de unga i planeringsarbetet.

Kom ihåg att det inte är möjligt med de ungas fullständiga deltagande i all verksamhet. Om delaktigheten ändå för närvarande är på det nedersta steget, med vilka åtgärder skulle ni kunna komma ett steg högre upp?

Reflektionsfrågor att använda i arbetet:

- Vad förstår vi med delaktighet?
- Hur kunde vi få information om hur de unga i verksamheten upplever att delaktigheten förverkligas?
- Behöver vi mer information och kompetens med beaktande av delaktighet? Hur får vi det?

Uppgift 5: Hur jag lyssnar på en ung person (sidan 23)

Reflektera över frågorna på listan först självständigt och sedan tillsammans med hela arbetsgemenskapen. Vilka tankar väcker listan? Kom ihåg att färdigheter i att lyssna alltid kan utvecklas och att samma principer även fungerar i den interna interaktionen i arbetsgemenskapen!



Må bra- minneslista

Månadens tema:

.....

Den här månaden...

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

4

.....

.....

Rockmärket Du kan prata med mig

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser

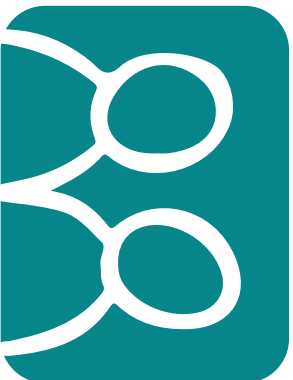


rädslor och
sorger

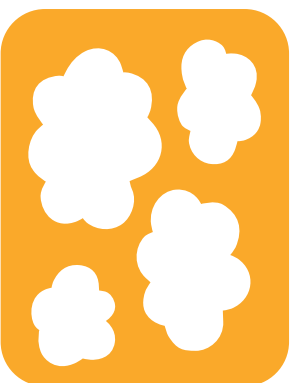


glädjeämnen och
framgångar

DU KAN PRATA MED MIG:



om mänskliga
relationer



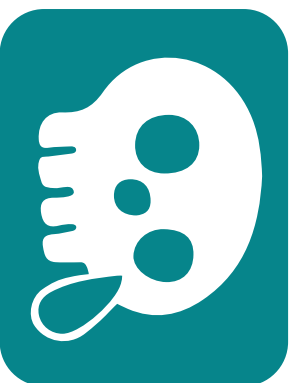
drömmar



sexualitet



vrede och
besvikelser



rädslor och
sorger



glädjeämnen och
framgångar

Sätt att mötas

Situation:

Du möter den unga, som ser bekymrad ut och du är själv precis på väg in i ett möte

Den unga blir inte bemött

Verksamhetssätt:

Du frågar den unga hur det är och blickar stressat åt det håll där mötet är

Följd:

Den unga blir inte bemött eller hörd på ett äkta sätt. Tröskeln för att berätta om bekymren kan höjas.

Ett lyckat bemötande

Verksamhetssätt:

Du berättar att du har ett obligatoriskt ärende, men att du absolut vill höra hur det är med den unga och lovar att ta kontakt genast efter mötet

Följd:

Den unga blir bemött och behovet av att bli hörd valideras. Tröskeln för att berätta om bekymren sänks och den unga vet att man har ett intresse för hens ärenden.

Toppen av isberget

BETEENDE

svordomar, bråk, skrik

YTLLIG KÄNSLA

vrede, irritation, ilska

DJUPARE KÄNSLA

osäkerhet, skam, besvikelse, ensamhet,
ångest, oro, att bli mobbad, att bli dömd,
frustration

BAKGRUND

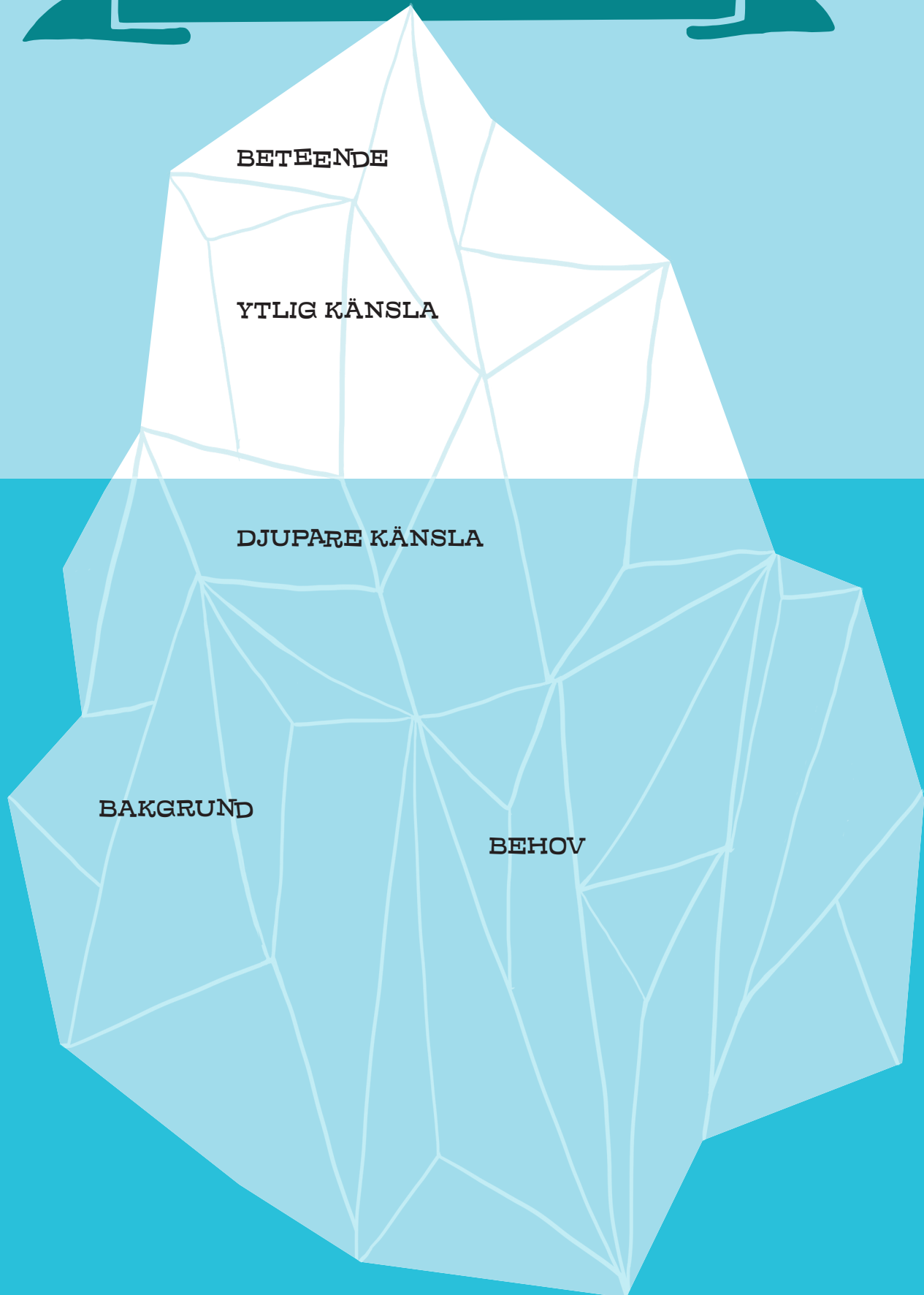
värderingar, övertygelser,
kultur, identitet,
erfarenheter, färdigheter

BEHOV

att bli accepterad, att höra
till gänget, att bli hörd
och förstådd



Toppen av isberget





Delaktighetsstegen

Uppmuntrat deltagande

De unga utbildas och erbjuds verkliga verktyg för delaktighet.

Verkligt deltagande

De unga och vuxna gör verkligen saker tillsammans, utan att den vuxna är i en auktoritetsställning.

Understött deltagande

De unga kan delta och de vuxna hjälper dem i en viss auktoritetsställning i förhållande till de unga.

Utvalt deltagande

De vuxna beslutar i vad de unga kan delta eller yttra sina åsikter om.

Skenbart deltagande

De vuxna frågar de unga, men man lyssnar inte på åsikterna.

Icke-deltagande

De vuxna beslutar och handlar utan de unga.

Källa: Ungdomsföreningarnas delaktighetssteg. Ungdomsföreningar.

vahvistamo.fi • mieli.fi/sv



Delaktighetsstegen



Hurdan lyssnare är jag?

- Stannar jag upp och lyssnar även om jag har bråttom?
- Avbryter jag utförandet av andra göromål?
- Talar jag mer än den unga?
- Uppmuntrar jag den unga att fortsätta om hen tvekar?
- Ber jag den unga förklara närmare om jag inte förstod hen helt och hållet?
- Lyssnar jag även när ämnet känns obehagligt?
- Är det enkelt för mig att ta emot den ungas känslor?
- Uttrycker jag lätt min åsikt om den avviker från den ungas uppfattning?
- Lyssnar jag jämnt på alla unga?
- Identifierar jag när den unga vill ha råd och när det räcker med att bara lyssna?

Omarbetning utifrån följande källa: Kaupila (2005): *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*.

Stärkande av den ungas färdigheter i psykisk hälsa och främjande av den psykiska hälsan är ett ansvar som åligger alla som arbetar med unga. Psykisk hälsa kan främjas med små handlingar, såsom att hälsa, att bemöta utan brådska och höra efter hur det är. Även om metoderna är enkla, är det bra att regelbundet fästa särskild uppmärksamhet vid dem.

Årsklockan styr arbetsgemenskaper i att reflektera över främjande av den psykiska hälsan i sitt eget dagliga arbete med unga. Årsklockan är indelad efter kalenderåret och den innehåller nio teman för året. Via dessa teman går man igenom färdigheter för psykisk hälsa som är viktiga för den unga. Årsklockan kan användas som stöd i planeringen av såväl individuell verksamhet som gruppverksamhet, och med hjälp av den kan man lägga an rytmen för till exempel möten med individuell handledning. Eftersom en välmående arbetsgemenskap stöder arbetet i vardagen och en god anda förmedlas också till de unga, innehåller handboken även uppgifter med hjälp av vilka man kan stanna upp och reflektera över teman för utveckling av den psykiska hälsan på bredare basis också i arbetsgemenskapen.

Årsklockan har utarbetats som en del av verksamheten vid ungdomsombudets kompetenscenter Vahvistamo. Inom Vahvistamo verkar tre organisationer: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf och Nuorten mielenterveysseura - Yeesi rf. Kompetenscentren inom ungdomsområdet är aktörer som utsetts av undervisnings- och kulturministeriet för att 2018–2019 utveckla ungdomsarbetet under ledning av ministeriet.

mieli
mieli.fi

ISBN: 978-952-7022-85-6
mieli.fi